

# Çakralar

**Çakra, Sanskritçe’de tekerlek anlamına gelir, ateş çarkı da denir.**

Bedenimizin içerisinde çakralar olarak bilinen yedi temel enerji merkezi hormonal salgı bezlerinin ve büyük sinir ağlarının üzerinde ya da çok yakınında olup belirli noktalarda omurgayla kesişirler.

Kadim metinlerde **“Yedi Mühür”** ya da **“Yedi Kutsal Salgı Bezi”** olarak bilinir. Yoga asanalar ve nefes teknikleri ile çakraları harekete geçirir. Çakraları açmak ve enerji akışını artırmak demek o kadar sağlıklı olmak demektir.

Sistemdeki bir hastalık, enerjideki dengesizlik ya da enerji akışının engellenmesinden kaynaklanır. Ancak çaba göstermeksizin ve olgunlaşmadan açık kalmaya psikolojik olarak hazır değiliz. Onun için öncelikle kendimizle uğraşalım diyoruz.

**Her çakra, varlığımızın-büyüme ve sağlığı da kapsayan-çeşitli**

**fonksiyonlarını kontrol eden hormonal sistemdeki bir salgı bezi ile**

**bağlantılıdır.** Bu salgı bezlerinin fonksiyonlarındaki ağırlaşma; hayata

bakışımız, ruh halleri, davranışlar ve mücadele yeteneğimiz üzerinde etkiler

meydana getirecektir. Salgı bezlerinin durumuna bağlı olarak; sıkıntılı. öfkeli,

korkulu, kötümser ya da mutlu, huzurlu, güvenli ve iyimser hale gelebiliriz.

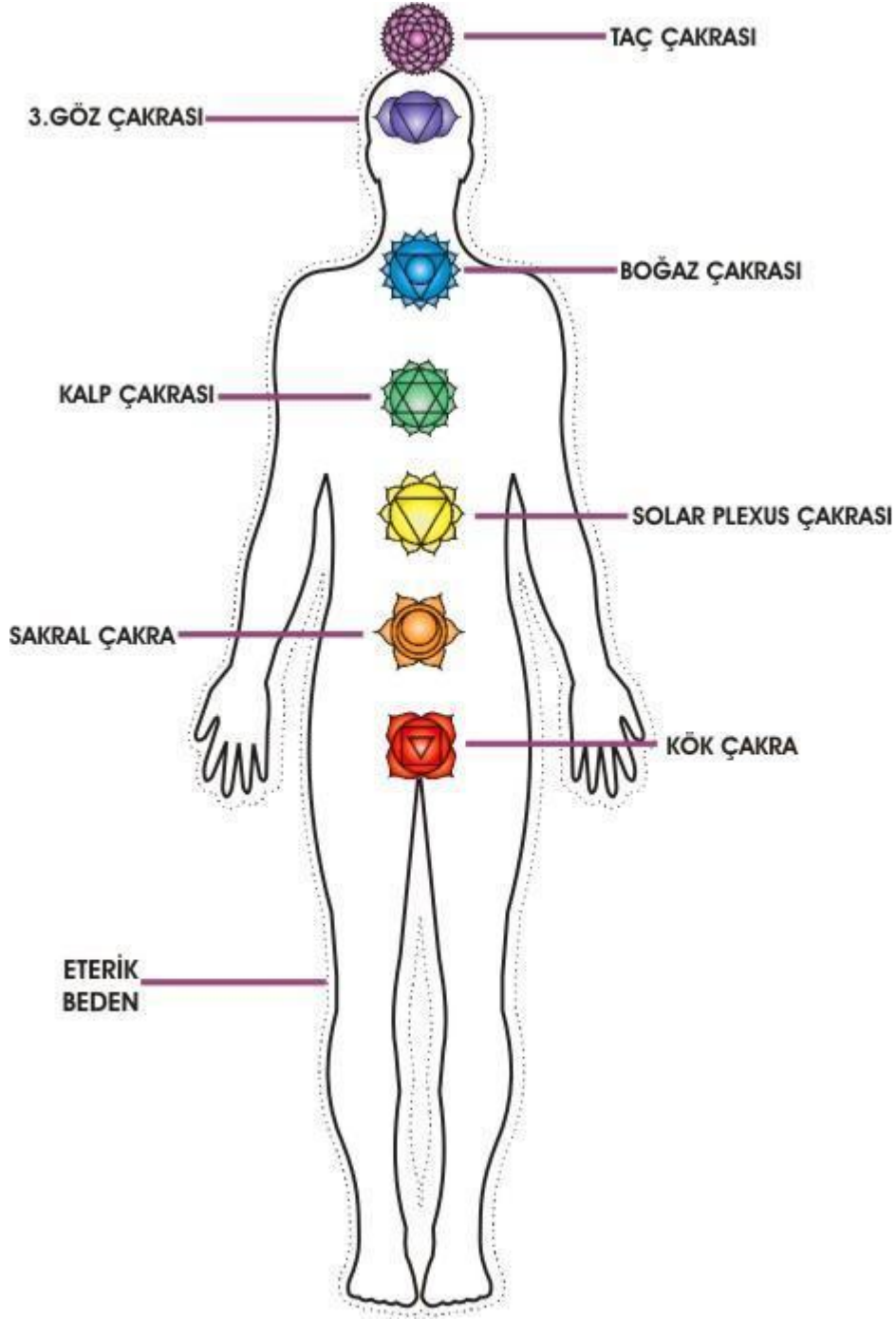
Salgı bezleri beyine ve buradan da varlığımızın duygusal, zihinsel ve spiritüel yönlerine bağlıdır. Bu çakraların fiziksel bedenimizde bulundukları yerlerdeki kısımları, kendileri ile ilişkili olan (duygusal-zihinsel) hallere bağlayan iletkenler gibidir.

Hasta olmak suç değildir, hastalanmak, hayat deneyiminin bir parçasıdır ve herkes bu deneyimden farkında olarak ya da olmayarak geçer.

**Zihninizi, bedeninizi ve ruhunuzu iyileştirmede etkin ve olumlu bir rol oynayabilirsiniz.**

Çakraların içerdikleri yetenekleri hayatımızda kullanmak için amaç;her çakradan yayılan enerjinin farkına varmak ve gerektiğinde o çakra üzerinde çalışmaktır.

Bedenlerimiz, iç içe geçmiş karmaşık dünyalar gibidir. Nerede başladığını ve nerede bittiğini biliriz, fakat çok büyük ve hiçbir zaman anlayamadığımız gizemlerle doludurlar. İnsanın tasarlamış olduğu hiçbir makine insan bedeni kadar karmaşık ve ustalıkla değildir.



Bedenimiz büyük oranda sudan oluşur ve tıpkı bedenimizde sürekli bir akışın olması gibi çakralar ve onlara yüklediğimiz yetenekler arasında da bir akışın olduğunu bilmeliyiz.

Çakraların psikodinamik işlevi, auranın 3 bedeni ile ilgilidir, yani bedenin dünya planında fiziksel, duygusal ve mental etkileşimleri ile ilgili katmanlarla. Birinin kalp çakrası olması gerektiği gibi işliyorsa, o kişi sevmeye işinde başarılıdır.

Auranın her katmanı bir çakra ile ilişkilidir. Auranın incelenmesi, tıp ile bizim psikolojik kaygılarımız arasında bir köprü görevi görebilir. Fizik beden üzerindeki 7 ana çakranın yerleri vücudun o bölgesindeki ana sinir ağları ile uyum gösterir. Bunun yanında enerji çizgilerinin kesiştiği 21 çakra bu 14 noktaya denk düşer. Bu girdap noktaları Çin tıbbının uyguladığı akupunktur noktalarına denk gelmektedir.

Aurik beden çakralarının 3 ana işlevi vardır:

- Her aurik katmanı, dolayısıyla fiziksel bedeni canlandırmak,
- Ben şuurunun farklı unsurlarının gelişmesini sağlamak(her çakra belirli bir psikolojik işlev ile ilişkilidir),
- Enerjiyi aurik düzeyler arasında iletmek. Her katman fiziksel bedenin aynı bölgesinde yerleşmiş 7 ana çakranın özelliklerine sahiptir.



**1. ÇAKRA**

**(Kök çakra)**

**RENK:** Kırmızı

**YETENEK:** Kabullenme

**ÇAKRA ALGILAMASI:** Dokunma, hareket ve varlık, kinestetik,

**BİLGİNİN YAPISI:** Bedeninizdeki kinestetik his: denge, titreşim, tüylerin diken diken olması, enerji akışı, fiziksel acı ya da zevk alma hisleri.

**MEDİTASYON PRATİĞİ:** Yürüme, meditasyon, dokunma, derin gevşeme

**GÖLGE DUYGU(LAR):** Kızma, gücenme, sertlik

**ELEMENT:** Yer ( toprak )

**ASTROLOJİK BURÇLAR VE GEZEGENLER:**

**Koç/Mars:** İlk yaşam enerjisi, başarma gücü, saldırganlık

**Boğa:** Dünyaya yakınlık, kararlılık, sahip olma, maddi zevk.

**Oğlak/Satürn:** Bünye ve kararlılık.

**Aurik düzeylerde şuurun ifade edilişi:** Esiri düzey

**Şuur ifadesi:** Fiziksel duyumsamalar

**Affirmasyon:** Fiziksel olarak hissediyorum.

**YERİ:** Boşaltım organlarının bulunduğu apış arasında, omurganın en altında, bağırsakların ve anüsün birleştiği güç merkezinde bulunur. Alışkanlıkların, yaşamımızı sürdürmek için otomatik davranış ve derin içgüdüsel, kalıplaşmış hareketlerimizin vatanıdır. Burası zekamızı, konumumuzu ya da yaşımızı hiç önemsemeden hepimizde derinlemesine yer etmiş olan bilinçsiz merkezimizdir.

**Önce alışkanlıklar edinirsiniz, sonra da bu alışkanlıklar sizi oluşturur.**

Yaşam iradesi ile bütünleşen bu fiziksel yeterlilik hali, kişiye güç ve canlılık

“mevcudiyeti” sağlar. Bu kapalı veya bloke edildiğinde fiziksel canlılığı

sağlayan şeyler de engellenmiş olur ve kişi fiziksel dünyada var olma isteğini yitirir. Fiziksek aktiviteden kaçır, enerjisi düşüktür ve kendini “hasta” hisseder.

Gerçekten kabul etmek için, kendi insan doğamızla barış yapmamız gerekir.

Eğer kendimizi kendi bedenimizde desteklenmiş, kök salmış ve rahat hissetmezsek, bu çakranın gölge duygusu olan kızgınlıkla dolarız.

Acı ve öfke ile dolu olan insanlar acınacak haldedirler, fakat yine de kendi zavallılıklarına sıkı sıkıya bağılı kalırlar, çünkü en azından bu duygu onlar için tanıdıkır.

Birinci çakranın enerjisi uyarılıp bedene dağıtıldığında kendimizi yenilenmiş hissedeirsiniz. Sonra yer elementi, yani bedeninizin boğa gibi güçlü, cesur yanı canlanır. Buna ihtiyaç duyduğunuzda tek yapmanız gereken zihinsel olarak bu bölgeyi sıkmaktır. Sonra kendi zirvenize çıkarsınız. Çakranız size bu konuda yardımcı olur.

Yere kök salduğımızda, önemli bir duygusal iş olan kabullenme kapasitemiz daha fazla olur. Kabulleniş, yargılamanın tersidir. Kabullenme zarafet dolu ve saf bir lütuf gösterme hareketidir.

Kabullenici olmak için önce taklit edin ve sonra gerçekten yapmaya başlarsınız.

Harekete geçin, duygu ve iyileşme bunu izleyecektir. Eğer birisini kabul etmek için mükemmel zamanı beklersek bu zaman hiç gelmez. Eğer birinin

davranışlarının bizi artık sıkmayacağı anı beklersek hiçbir kabulleniş olmaz.

Korku ve güvensizlik duymadığımız zaman kabullenme kapasitemiz artar.

**Kabullenme ya da kabulleniş, dünyadaki hemen her dinin temel öğretisidir.**

Pek çok insan, kabullenmenin bize büyük yararlar sağladığında fikir birliği etse de, sürekli olarak gücenme ve yargılama içinde yaşamayı seçtiğimizde ödenmesi gereken bedensel bir bedel olduğunu anlamamaktadırlar. Yargılamak ve aklımızı bu yargıya takmak bedenimizde oluşan hastalıklar şeklinde kendini gösterir.

**Eğer kendinizi kabul eder ve kendinizi eleştirmemeyi öğrenirseniz bedensel, zihinsel ve ruhsal anlamda gerçek sağlığa ulaşırsınız.**

Sindirim ve boşaltımla ilgili sorunlar, pek çok insanın kendini tam anlamıyla sağlıklı hissetmesine engel olan çeşitli endişelerden kaynaklanan nedenlerdir.

Düzenli bedensel çalışma, yoga ve meditasyon yaparak olumlu bir zihinsel tutum geliştirerek, bol meyve ve sebze yiyerek kişi sağlığına kavuşabilir.

Yedikleriniz 18 saat içinde boşaltılmazlarsa bedeniniz zehirlenir.

Öfke duyduğumuz kişi ile aramızda ortak herhangi bir nokta olduğunu iddia ettiğimiz sürece onu kabullenmemiz olanaksız olacaktır. Eğer bunun yerine, diğer kişinin ne hissettiğini hayal etmeyi denersek, öfke ve kızgınlığın demir zincirlerinin gevşemeye başladığını hissederiz.

Empati duymak sempati anlamına gelmez. Sempati “senin gibi hissediyorum” derken empati “nasıl hissettiğini biliyorum” der. Empatinin en iyi yanı sağlıklı bir ayrılığa olanak tanınmasıdır. “Senin acını hissetmeye ihtiyacım yok, sadece benim de senin gibi acı çektiğimi hatırlatmaya ihtiyacım var” der. Empati hepimizin ayrı fakat aynı zamanda birbiriyle bağlantılı olduğumuzu anlamamızla ilgilidir.

Eğer kendinizi bir başkasının davranışına tepki verirken buluyorsanız yapacağınız ilk şey bu kişinin 7 yaşında olduğunu hayal etmek olsun. Trafikte size yumruğunu sallayan adam, gerçekte onunla ilgilenmek için zamanı olmayan bir babaya sahip küçük bir çocuktan daha fazlası değildir. Resmi bir binada çalışan kaba memura, gerçekte kendisine pek çok kereler çirkin ve aptal olduğu söylenmiş, utangaç küçük bir kızıdan başkası değildir. Eğer, incinme ve acıyı görmek için kendinize zaman ayırırsanız sevecenlik hissetmek ve gününüze devam etmek sizin için kolaylaşır.

**Sevecenlik duymadan yaşamak kişinin için için yanmayı kabullenmesi demektir. Zehir, bedeninizin her hücresine sızar ve genellikle kanser gibi feci bir sonuca neden olur.**

Kendinizi sevin, hayatınızı sevin ve geçmişi bırakın. Geçmişin acıları size sadece acı verir. Kendinize zarar vermek zorunda değilsiniz.



**Kabullenme, hayatınızı değiştirmek için uygulayacağınız reçetenin bir unsurudur.**

Eğer gününüze kabullenme ve minnetle başlarsanız Buda, Muhammet, İsa, Dalay Lama, Rahibe Teresa gibi her olağanüstü insan gibi, her şeyi kabullenme yeteneğine sahip olanlarla aynı yolu izlersiniz.

Hiç bir şey sadece iyi ya da kötü değildir: düşünce onu iyi ya da kötü yapar.

Derin düşünün, iyi düşünün. Büyük düşündüğünüzde büyük olursunuz.



## **2. ÇAKRA**

**(Sakral – Cinsel akra)**

Kişinin ikamet ettiği yer anlamına gelir. Dalak, pankreas ile bağlantılıdır.

Bedende bulunduğu bölge cinsel organlardır. Bedendeki şuursuz faaliyetler, cinsel dürtüler ve düşük seviyeli ilişkiler ile ilgilidir.

**YETENEK:** Yaratıcılık

**RENK:** Portakal rengi

**GÖLGE DUYGULAR:** Aşırı uca gitme, suçluluk

**ELEMENT:** Su

**ÇAKRA ALGILAMASI:** Duygusal

**BİLGİNİN YAPISI:** Duygusal his;neşe, korku, öfke

**MEDİTASYON PRATİĞİ:** Esenliğin rahatlatıcı duyusu üzerine meditasyon

**Aurik düzeylerde şuurun ifade edilişi:** Duygusal düzey

**Şuur ifadesi:** Kişisel duygular

**Affirmasyon:** Duygusal olarak hissediyorum

**ASTROLOJİK BURÇLAR VE GEZEĞENLER:**

**Yengeç/Ay:** Duygu zenginliği, alıcılık, verimlilik.

**Terazi/Venüs:** Kişinin kendine ilgi göstermesi, eş olma temelinde ilişkiler, bedensellik, yaratıcılık.

**Akrep/Pluton:** Bedensel arzu, cinsel birleşme sırasında kişinin, egosunu terk ederek kişiliğini dönüştürmesi.

İnsanlığın büyük bir çoğunluğu için cinsel enerji doyum sırasında yüklenir ve boşalır. Bu hareket bedeni enerji ile doldurur ve bir enerji banyosuyla yıkar, beden sistemini tıkanmış enerjiden, atık ürünlerden ve derin gerilimden kurtarır. Cinsel doyum kişinin fiziksel esenliği için önemlidir. Cinsel birleşme yolu ile sağlanan derin birleşmedeki ortaklaşa terk ego “ayrılığını”terk etmek ve birliği deneyimlemek için insanlığın sahip olduğu ana yollardan biridir. Sevgiyle ve eşinizin kendisine, özgürlüğüne saygı duyularak yapıldığında fiziksel düzeyde içsel evrimleşmeye ait eşleşme dürtülerini ve ilahi olanla birleşmeyle ilgili derin ruhsal özlemlerin birleşiminden oluşan kutsal bir deneyimdir. İki insan varlığının hem ruhsal hem de fiziksel unsurlarının birleşimidir. Kasık

merkezindeki blokajlar, kendini açık tutamayan ve eşinden cinsel beslenme alamayan bir kadının fiziksel doyum yaşamasını önler, cinsel organıyla bağlantı kuramaz ve cinsel ilişkiden zevk alamaz, ayrıca saldırgan olabilir. İlişkide üstte olmayı ve hareketlere hakim olmayı isteyebilir. Her zaman kontrolü elinde tutmak istemektedir. Sağlıklı ilişkide ise bu değişir, kadın bazen aktif bazen kabul edici olmak isteyebilir. Eşinin nazik ilgisi ve kabulüyle, kadının kasık çakrası zamanla ve yavaşça açılabilir(Burada cinsel ilişkide sadece vermek ve almak arasındaki dengesizlikten bahsediliyor).

Erkeğin kasık çakrasında blokaj varsa erken doyum ya da ereksiyon olmama durumu görülür. Tüm cinsel vermekten korkmaktadır ve bunu tutar, enerji akışı sekteye uğrar, tıkanık ya da geriye doğru, kuyruk sokumu çakrasına doğru yönelir. Doyumda, enerjiyi penis yerine, sırttaki 2. çakradan bırakır, bu da bazen acı verici olur ve kişiyi ilişkiden soğutur. Çoğu kez “sahte” çözüm, bir diğerini suçlamak veya bir başka eş aramak şeklinde olur. Sorunun kökünden kaynaklanan ve imgeleri kazıp çıkartma yoluna kadar sürüp gider.

İki insan birbirini suçlamak yerine zorluğu kabul eder ve sevgi vermek üzerinde yoğunlaşır, eşine anlayış ve destek gösterirse sorun kolayca halledilir. Bu zaman ve sabır ister, karşılık beklemeden gerçek vericiliği gerektirir. Derken, suçlamaları bırakıp sevgi vermekten karşılıklı güven ve saygı doğar, cinsellik de güç kazanır ve olumlu bir deneyim haline gelir.

1. akra, arzu, iktiras, ikicilik, kutupsallık, hareket, değişim ve yaratıcılık ile ilgilidir. İçimizdeki pek çok ekişmeyle ilgilidir. Bu merkezdeki titreşimler olumlu olduğunda yaşam renkli, canlı ve derin bir anlama sahip olur. Tıkalı olduğunda yaşamı da neşesiz, boştur ve dünya ona yorucu ve sıkıcı gelir. Ürememiz hakkında karar verme yeteneğine sahip olmamıza rağmen bilinçli olarak ocuk sahibi olma düşüncesini kabul ya da reddeden tek trz.

**İnsanoğlu, cinsel anlamda bilince sahip tek yaratıktır ve bunun sonucu olarak ta dünya üzerindeki cinsel anlamda belki de güvensiz yaratıkları.**

Dünyada geçirdiğimiz bu sınırlı zamanda ne yapacağımız hakkındaki kararımız, yaratıcılık konusundaki yapabileceğimiz en büyük çalışmadır. Bu kararı her gün, hayatımızın her anında tekrar gözden geçirmemiz gerekir. Genelde insanlar yaratıcılığı sanatçılarla bağdaştırır;gerçekte ise, yaratıcılık herkesin doğuştan gelen hakkıdır.

şimdi ve burada yaşamak, sizi neyin mutlu ettiğini bulma ve sonra da yaşam yolunu izleme eylemidir.

Yaratıcı bir hayat yaşamak için yanlış yapma korkumuzu yenmemiz gerekir.

Yaratıcılıkla ilgili olan 2. akramızı geliştirmenin iyi bir yolu bedensel çalışmalardır. Beden uyumlu çalıştığında huzur vardır. Fakat bedenin herhangi bir parçası bedenin ritmini bozacak biçimde uyumsuz çalışıyorsa o zaman

rahatsızlık görülür. Rahatsızlık, bedenin uyumsuz bir biçimde çalışmasından, ritmi kaybetmesinden başka bir şey değildir.

1. çakradaki rahatsızlıklar: regl döneminin sorunlu geçmesi, kısırlık, böbrek ve mesane ile ilgili sorunlar, prostat kanseri, yumurtalık kanseri, hormonal dengesizlikler.

Suçluluk, “ben şundan daha değersizim” düşüncesi ile özetlenebilir. İnanç, birisinin size söylediği, suçluluk ise sizin kendi kendinize söylediğiniz bir şeydir.

İlişkilerde en sık rastlanan sorun para ve cinselliktir. Para ve cinselliğin yuvası olan 2. çakrada gereğinden fazla suçluluk duygusu vardır. Paranın hayatımızda doğal bir şekilde akmasına olanak tanımamızın ne kadar önemli olduğunu kendinize hatırlatmanın pratik bir yolu bolca su içmeyi hatırlamaktır. Eğer kendinizi para ile ilgili olarak korku ve suçluluk hissederken bulursanız, yeterince su içtiğinizden emin olmalısınız. Her şey yaratıcı tarafından yaratılmıştır: paramız, ailemiz, her şey. . .

Eğer zenginliği her şeyin bol olduğunu düşünmek olarak görüyorsanız, hayatınızın her gününde zengin olursunuz.

Yaratıcılığımızı kullanarak çevremizde bizi saran imajları seçmek farkındalığımızı geliştirir. Çevrenizin farkında olun. Cinselliğiniz konusunda

farkındalık eylem size kalmış bir şeydir, suçluluğunuzu arkanızda bırakın, bunun yerine kendinizi inceleyin.

Suçluluğun bir amacı vardır, tıpkı öfke, korku ve acının kendine özgü yeleri olması gibi suçluluk duygusunun da bir yeri vardır. Suçluluğun size bize uyarı olmasına izin verin, eğer uyarı olarak kullanmazsak içimizde iltihaplanmaya başlar ve bizi yaratıcılığımızdan yoksun bırakır.

**Eğer bir konuyu öğrenmek istiyorsanız onu okuyun.**

**Eğer bir konuyu anlamak istiyorsanız onu inceleyin ve o konuda ustalaşmak istiyorsanız onu öğretin.**

Yoğun suçluluk ve keder duygusu, kendinden nefret etmenin uç aşamasıdır. Bu, asla yeteri kadar çekici, yeteri kadar akıllı, yeteri kadar iyi olmadığımızı söyleyen bir sestir.

Hayatınız boyunca yaratıcılığınızı kullanma şansı bulabileceğiniz pekçok şeyle karşılaşacaksınız, hiç bir zaman başlamak için geç değildir, seçim size kalmıştır.

Sonuç olarak üreme organlarımızın bulunduğu bölgede yer alan 2. çakra içimizdeki yaratıcılık yeteneğini bulduğumuz yerdir.



### 3. ÇAKRA

#### (Solar Plexus Çakrası)

“Mücevherler şehri” anlamına gelen Manipura da denilir. Hükmetme, ben merkezci duygular ve kendi kendine eş koşmayla ilgilidir. Akli ve zihinsel süreçler duygusal hayatın düzenleyicileridir.

Solar pleksusu adı da verilen bu çakra kalp ile cinsellik arasında bir blok görevi görür. Yaşamımızdaki kavramsallaşmayı, hayal gücümüzü sağlayan ve tamamlayan bir itici güçtür. Bir şeylere inanıp onu yapma kararlılığını gösterme gücünü burada buluruz.

**RENK:** Sarı

**YETENEK:** Kararlılık

**GÖLGE DUYGULAR:** Öfke, açgözlülük, hırs

**ELEMENT:** Ateş

**Aurik düzeylerde şuurun ifade edilişi:** Zihinsel düzey

**Şuur ifadesi:** Düşünme

**Affirmasyon:** Düşünüyorum

**ÇAKRA ALGILAMASI:** Sezgi

**BİLGİNİN YAPISI:** Spesifik olmayan bir şeyi bilmenin belirsiz duygusu;mutlak bir ölçü, şekil

**duyusu ve duyusal olmayı isteme**

**MEDİTASYON PRATİĞİ:** Zihnin tek noktalılığı

**YERİ:** 8. Toraksta, göbek deliğinin üstünde

**ASTROLOJİK BURÇLAR VE GEZEGENLER:**

**Aslan/Güneş:** Sıcaklık, güç, bolluk, takdir toplamak, güç ve toplumsal mevki için uğraşmak.

**Yay/Jüpiter:** Yaşam deneyimini kabullenme, gelişim ve genişleme, sentez, bilgelik, bütünlük.

**Başak/Merkür:** Sınıflandırma, analiz, itaat, nefsini yenerek hizmet etme, kendini adama.

**Mars:** Enerji, faaliyet, eylem iradesi, öne çıkarma.

Psikolojik işlevi: Büyük zevk ve coşku, ruhsal bilgelik, yaşamın evrenselliğinin şuuruna varma, **evrende olduğunu bilme. .**

Güneş sinir ağı ve böbreküstü bezleri, karaciğer, bedendeki tüm sindirim sistemini kapsar. Adrenalin bezleriyle ilişkilidir.

**HEDEF MERKEZ GÖBEKTİR.**

Meditasyon pratiğinde zihnin tek noktalılığı sağlanmalıdır. Ana rahminde göbek kordonu yoluyla besleniriz, doğduktan sonra da güçlü bir enerji merkezi olmaya devam eder. Etkin duruma gelince kendimizi daha canlı ve güçlü hissetmemizi sağlar.



1. Çakra ateş elementi tarafından yönetildiği için mum alevinin ucunun rengi olan sarı(1 ve 2. çakranın devamında kırmızı-turuncu=sarı) varoluşumuzun içinde yanan bir alevi oluşturmaktadır.
2. Çakra üzerinde çalışmalar size anı ve sonsuzluğu deneyimleme becerisi kazandırır.

Sigarayı bırakmak veya rejim yapmak isteyen bir kişinin 3. çakra enerjisini uyarması ve bu enerjiyi hayatına daha fazla sokması yararlıdır. Çünkü bu çakranın, insanın eylemleri üzerinde denetimi vardır ve göbek deliğindeki ateşin, tüm alışkanlıkları, davranış tarzlarını yakıp kül etmek ve bunlardan arınma için kullanılabilir.

**İlk 3 çakra tıpkı bir ağacın kökleri ya da bir binanın temeli gibidir, enerji bedenimizin olduğu kadar fiziksel bedenimizin de temelini oluştururlar.**

Göbek çakrasının ilginç işlevi de aslında kalp çakrasının görevi olan solunumdaki rolüdür. Akciğerler kalp merkezinde olsalar da diyafram, akciğerlerin altında olan kaslar göbek bölgesinde yer almaktadır.

Akciğerlerinizden nefes almayı bırakıp karnınızdan nefes almaya başlayın. Çünkü nefes alış-verişinizin uzunluğu ve derinliği sizin ruhunuzun karşınızdaki insan üzerindeki etkisini belirleyecektir.

**Başlangıç için aşağıdaki egzersizi kendinizi zorlamadan yapın.**

- Ayakta dik durun, kalın, sert kapaklı bir kitabı karnınıza, göbek deliğinize bastırırçasına açık olarak tutun.
- Nefes alırken karnınız kitabı ileri doğru itsin.
- Nefesinizi verirken karnınız boşalacak ve sırtınıza doğru kitabı içeri itin.

Bu egzersizi günde 3 dakika yapabilirsiniz, daha sonra da farklı tekniklerle birleştirebilirsiniz.

Nefesle kararlılık yeteneğinin ilgisi: nefes alış-verişinizde kararlı olursanız her konuda kararlı olursunuz. Önemli bir iş için hareket etmeden önce ne yaparız? .

**. Önce derin bir nefes alıp sonra harekete geçeriz.**

**YEDİKLERİNİZİ, GİYDİKLERİNİZİ YA DA EN ÇOK YAPTIĞINIZ BİRŞEYİ DEĞİŞTİRDİĞİNİZDE TÜM HAYATINIZ DEĞİŞEBİLİR.**

1. Çakranın diğer duygusu da öfkedir. Çok öfkeli birisi için “çok aksi” veya “safra ile dolu” gibi tabirler kullanırız. Safra, öd . çakradaki karaciğerin ürettiği bir maddedir. Kızdığımızda sinirden karnımıza ağrı girer veya midemiz bulanır.

Annemizin kalıplaşmış pekçok bedensel ve duygusal alışkanlığı ana rahmindeyken bize geçer. Bu arada onun nefes alış-verişini de doğduktan sonra taklit ederiz. Bu yüzden yoga ve nefes teknikleri üzerinde bilinçli olarak kendimizi eğitip, karından nefes alıp vermeyi yaşadığımız her ana geçirmeliyiz.

Teknik bilmiyorsanız; dakikada 50 kez nefes alıp verirsiniz. Eğer 10 kez ise canlanırsınız, 5 kez ise akıllı olursunuz. **Dakikada 1 kez nefes alıp vererseniz yenilmez olursunuz.**

**Nefesinizin gücü sizin denetiminizde olmalıdır.**

Sadece nefes ve yoga çalışarak kronik sırt, boyun, beden ağrılarından kurtulanların sayısı az değildir.

Kararlılık yeteneğinizi geliştirmek için yoga da esneme duruşu vardır. Bunu günde 1 dakika ile başlayıp 3 – 4 dakikaya çıkarabilirsiniz. Burada hareketin yanında burnunuzdan ateş solunumu (burun deliklerinden çok hızlı nefes alıp vermek) yapmaya başlamaktır. Bu solunum sinir sisteminizi güçlendirir, kanı temizler, enerji verir ve kendinizi canlı ve parlak hissedersiniz.

Öfkenin bedende kendini ilk gösterdiği yer karaciğerdir. Karaciğer endokrin bezidir ve kanımızdaki zehirleri atmak için iyi bir filtredir. Siroz, alkol veya uyuşturucudan olduğu gibi hissettiğiniz abartılı acı ve öfkeden de oluşur. İş stresi nedeniyle karaciğerin kötü çalışması sonucu hepatit oluşabileceği gibi.

Karaciğer için pancar ve pancar yaprağı ya da pancar suyu (günde 50-6- cl), her tür turptan, özellikle Japon turpu yemek, yogi çayı içmek önerilmektedir.

**BASTIRILMIŞ ÖFKE KENDİNİ HASTALIK OLARAK DIŞA VURUR.**

1. Çakrada bulunan adrenal bezleri “öfke-stres döngüsü” dediğimiz süreçte büyük rol oynar. Bedende “savaş ya da kaç” karşısında tepki vermek için adrenal ve kortizon salgılayan bu bezlerdir.

İnsandaki her yeteneğin diğerleri üzerinde tıpkı bir domino taşı gibi etkisi vardır. Eğer azminizden küçük düzeyde bile onurlandırmaya başlarsanız, hayatınızda gelişme ve iyileşme olduğunu göreceksiniz.

## **KARARLILIK, KURTULUŞUNUZ OLABİLİR.**



### **4. ÇAKRA**

**(Kalp çakrası)**

Şifa sürecinde **kalp** dünya planına ait enerjileri ruhsal plana ait enerjilere, ruhsal plan enerjilerini de dünya planı enerjilerine dönüştürür. Fiziksel dünyadaki davranışlarımızın merkezi burasıdır. Ego iradesi ya da irade ile ilgilidir.

**YETENEK:** Sevecenlik, şefkat, sevgi, muhabbet.

**RENK:** Yeşil, pembe

**GÖLGE DUYGULAR:** Korku, bağımlılık

**ELEMENT:** Hava

**Aurik düzeylerde şuurun ifade edilişi:** Astsal düzey

**Şuur ifadesi:** Ben-Sen duyguları

**Affirmasyon:** İnsani seviyorum

**ÇAKRA ALGILAMASI:** Sevmeye

**BİLGİNİN YAPISI:** Bir başkasını sevmeye duyusu

**MEDİTASYON PRATİĞİ:** Sevginin gül pembe ışığı, bir çiçeği sevmeye

**Psikolojik işlevi:** Diğer insanlara karşı sevgi duyma, yaşama açık olma

**ASTROLOJİK BURÇLAR VE GEZEGENLER:**

**Aslan/Güneş:** Duygusal sıcaklık, içtenlik, cömertlik.

**Terazi/Venüs:** İlişki, sevgi, uyum arayışı, benliğin büyümesi.

**Satürn:** Bireysel egodan kurtulma ve böylece gerçek sevgiyi mümkün kılma.

**YERİ:** Bedende 1. toraksta timüs bezinin yakınında yer alır.

Bedenin en güçlü çakrasıdır. Kanınız, bedeninizdeki her organı beslemek için bu merkezden pompalanır. Olaya ruhsal bakarsak, gökyüzü ya da cennet ve yer bu merkezde birleşir. Kalpten duanın gücü bundandır.

**KALP, ALLAH'IN VAR OLDUĞU MERKEZDİR.**

Bu farkındalık merkezi sayesinde, “BEN” kavramının “BİZ” e dönüşümü mümkün olmaktadır. Kalp, sevginin çeşitli ifadeleri olan pekçok duyguyu yayar; sıcaklık, sevecenlik, ihtiras, iyilik, nefret. Dünyadaki her duygu kalp merkezinden yayılır. **Hayata, zenginlik, derinlik ve anlam veren bu merkezdir.** İhtirası denetler. Kişinin sezgileri ile denetlenmediği zamansa, yıkım getirir. Kalp çakrasının titreşimi ve ritmi o kadar güçlüdür ki saklamak ya da belli etmemek gibi bir şey mümkün değildir. Nasıl konuşacağınızı, ne tür

titreşim yayacağınızı bilerseniz, “ben” ve “sen” değil, “ **biz**” diyen titreşimler yayarsınız.

**KALBİNİZ, BAŞKALARINA AÇIK DEĞİLSE, SİZE DE AÇIK OLAMAZ.**

Korku duygusu, kalp çakrasında başa çıkılması gereken karanlık yandır. Bu korku, sevgi duyduğumuz şeyi kaybetmekten korkmaya, bir başkasını fazlaca korumaya ve onun ihtiyaçlarının sizinkilerin üzerine çıkmasına izin vermeye kadar varır.

**Sevgi, korkunun tersidir. Minnettarlık, korkudan kurtulmanın ilk adımıdır.**

Karşınızdaki kişinin siz olduğunuzun farkına varmak işinizi kolaylaştırır. Minnettarlık duymayı günlük hayatımıza geçirmek zorundayız. Günün her saatinde, evde, işte, çarşıda kısaca nerde olursak olalım, düşmanca duygularımız uyandığında nefes egzersizi (burundan al-ağızdan ver, burundan al-burundan ver) yapalım. Eğer kötü bir insan veya olayla karşılaşırsanız, Allah2a öyle olmadığınız için şükredin, iyi bir insan veya olayla karşılaşırsanız, iyi bir şey gördüğünüz için ve o kişi siz de olabileceğiniz için Allah’a şükredin, teşekkür edin.

Kalp rahatsızlıklarının, akciğer hastalıklarının ve göğüs kanserinin bu bölgede olduğunu bilerseniz korku ve bağımlılığın neden olup insanı nasıl öldürdüğünü anlarsınız.

Hayatta işe yarayan iki güç vardır: Sevgi ve Korku, bir madalyonun iki yüzü gibidir. Korku duyduğunuzda bununla baş etmeniz gerekmektedir. Korkudan minnettarlığa geçiş için ruhsal ve bedensel çalışmalar yapmak, hayatınızı ve sağlığınıza daha iyiye gidecek şekilde değiştirecektir.

İnsanlığın en büyük korkusu ölüm ve ölme korkusudur. Herkesin yüzleşeceği bu deneyimden korkmak aslında aptalcadır. Ölümün getireceği acı ve belirsizliktir bizi korkutan.

## **ÖLMEK BİR SANATTIR. YÜCE KİŞİLER, YÜZLERİNDE BİR GÜLÜMSEMEYLE ÖLMİYİ ÖĞRENEN KİŞİLERDİR.**

Bedeninizin sahibi değilsiniz; onun kiracısısınız ve bu süre bitince onu teslim edeceksiniz. Bedeniniz, Allah'ı sevmeyi öğreneceğiniz evinizdir. Bu bedenle hayata geliyoruz. Çünkü Allah sevgisini burada tam olarak yaşayabiliriz.

İnsanlar üzerinde denetimi olmayan bir şey olduğunda sanki kendilerine karşı yapıldığını düşünerek “endişeleniyorum” derler. Fakat bu doğru değildir.

ENDİŞELENIYORUM, çünkü bunu seçiyorum demek daha doğrudur.

## **Size güç veren nedir? DÜŞÜNCELERİNİZ**

**Sizi uyandıran nedir? DÜŞÜNCELERİNİZ**

**Sizi mahveden nedir? DÜŞÜNCELERİNİZ,**

**DÜŞÜNCELER sizi geliştirmek içindir.**

Her göz kırpışınızda zihninizden binlerce düşünce geçer. Peki siz hangisini düşünmeyi seçiyorsunuz?. . . . Genellikle olumsuz olanları, çünkü onlar olumludan daha güçlüdür.

Zihin eğitilebilir ve en iyi şekilde de sevgi, övgü ve sevecenlik kullanılarak eğitilir. Burada tutum çok önemlidir. **“Minnettar olma tutumu”**bedenimizdeki belirli alışkanlığı nasıl değiştireceğimizle ilgilenir, sonra zihinsel, duygusal ve ruhsal tepkimizi değiştirmemize yardım etmek için bedensel düzeltmeyi kullanır.

Endişelendiğinizde, bedende gerginleşen ilk kasınız dilinizdir. Gerildiği an nefesinizi ve kalp merkezini karıştırır. Nerede olursanız olun hemen dilinizi dışarı sarkıtıp, çenenizi gevşetip, burundan nefes alıp ağızdan verin. Minnettar olmayı düşünün, omuzlar gevşemiş, kalp merkezinin arkası açılır, akciğerlerin genişlemesi için yer açılır, kalp atışları yavaşlar, tansiyon düşer.

Bu endişe sırasında bu bana ne kazandırır?ne kadar önemlidir? sorularını sorun.





## 5. ÇAKRA

(Boğaz çakrası)

Gırtlak bölgesindeki 5. çakra, bedenimizde sesimizi bulduğumuz, kişideki dürüstlük yeteneğini barındıran ve iletişim, ifade, yüksek düşünsel süreç ile ilişkilidir.

Bedende gırtlak bölgesinde, 3. omur hizasında, troid bezinin yakınındadır.

**YETENEK:** Doğruluk

**RENK:** Mavi

**GÖLGE DUYGULAR:** İnkâr, yalanlama, sertlik

**Aurik düzeylerde şuurun ifade edilişi:** Esiri kalıp düzeyi

**Şuur ifadesi:** Yüksek irade

**Affirmasyon:** Yapacağım

**ÇAKRA ALGILAMASI:** İşitme, konuşma

**BİLGİNİN YAPISI:** Sesler, sözler ve müzik duyma, aynı zamanda tatmak ve koklamak

**MEDİTASYON PRATİĞİ:** Ses dinleme

**ELEMENT:** Eter(dünya atmosferinin ötesinde bulunan ince, göksel bir enerjidir).

**Algılaması:** İşitme ve konuşma

**Duyuları:** Sesler, sözler ve müzik duyma, aynı zamanda tatmak ve koklamak

**Astrolojik burçlar ve gezegenler:**

**İkizler/Merkür:** İletişim, bilgi ve deneyim alış veriş.

**Mars:** Kendini ifadede aktif oluş

**Boğa/Venüs:** Şekil ve oylum(hacim) duyguları

**Kova/Uranüs:** İlahi esin, bilginin ve bilgeliğin iletimi, bağımsızlık.

Çakralar, yüksek zihinsel ve ruhsal diyarlara doğru yükseldikçe, ilerledikçe bu çakralarla ilgili elementler dünyasal olmaktan çıkar.

Gerçek sesimizin nasıl olduğunu, yaşadığımız sürece insanlara söylediklerimizin “gerçekte” ne anlama geldiğinin farkına bu çakra ile varırız. 5. çakra boyun, omuzlar, ağız, burun ve kulakları, baş ve kalp arasındaki geçidi içerir.

**KENDİN OL!** Bu çakra ile mümkündür.

Özde kim olduğunuz gerçeğine ulaşmanın en harika yollarından biri, kendi sesiniz üzerinde çalışmak ve onu sevmekle başlar. Bu dünya sözle yönetilir ve sözü yüzeysel olan kişi de yüzeysel demektir. Sözler önemsiz değildir. Sözler gerçek güçtür. Tüm evren manyetik bir alandır. Eğer pozitif sözcükler üretirsek sevgiyi, negatif üretirsek nefreti hissederiz. Sözlerimizle olayları gerçek yaparız. Sözlerimizin gücünün ve nasıl konuştuğumuzun bedenimizi, zihnimizi ve

ruhumuzu etkilediğinin gerçekten bilincine vararak, yaşantımızı sözlerin gücüyle değiştirebiliriz. Ruhun sesi, bir çan kadar berrak çınlar.

Olumsuz bir düşünceye kapıldığınızda, bunu olumlu bir düşünce ile yenin, olumsuzluğun tersini zikir gibi tekrar edin, en İYİ sonucu alacaksınız. Bir arkadaşıma ne zaman “**hayat nasıl gidiyor**” diye sorsam hep “**gerçekten zor gidiyor**” derdi: ona bu cümleyi 40 gün boyunca sözlüğünden silmesini sadece hayatında neler olup bittiğini görmesi için bunu denemesini istedim. Bu çok zor bir şeydi. Buna inanmıyordu, ama sonuç muhteşemdi.

## **NE SÖYLÜYORSANIZ O SUNUZ**

Söylediğimiz sözler önemlidir ve bedenimizde güçlü bir şekilde etkileri görülür, hele kötü ya da sert iseler dokularımızda hücre tahribatına neden olur. Kendinizi kabullenme sevgiyle güçlendirmek isterseniz şu pratiği yapın: “**istiyorum**” ve “**ben varım**”.

Boğaz çakramızı açmak ve doğruyu söyleme yeteneğimizi geliştirmek için bu şekilde belirli sözcükleri tekrarlamak beynimize olumlu duyguları güçlendiren ve hücrel kodlanmamız içindeki eski yaralarımızı iyileştiren mesajlar göndermemizi sağlar.

Belirli bir sesi tekrarlamaya dünyanın her yanındaki kültürlerde rastlanır (bizde zikir).

Şifa veren sesler: bir doktorun sesi insan sesi veya müziğin tedavi edici gücü ve bedenin %70 i sudan oluştuğu ve ses suda kolayca iletildiği için su sesinin hücresel düzeyde iyileşme sağladığı iddia edilmektedir. Düzenli sesler meditasyon, yoga, nefes çalışmaları. Tüm bu yöntemler gerilimi azaltmada bedeni güçlendirmede ve kişiye huzur vermede işe yaramakta ve hayatları değiştirmektedir.

**Size acısız bir değişim sözü veren birinin bir yalan satmaya çalıştığına inanın!**

**Bazen değişimle birlikte kayıpların da geldiği yadsınamaz; sizin için sağlıklı olmayan bir şeye yapışmak asla mutluluk getirmez.**

Eğer değişim çok hızlı ya da yoğun olursa zamanla bilinç altımız direnmeye başlar. Bazen insanlar bilinçsiz olarak kendi karakterlerinde gerçek değişiklikler yapmak yerine bir başkasını suçlamanın daha kolay ve daha rahat olduğuna karar verirler. Bu “**bende yanlış giden bir şeyin aslında nedeni sensin**” sendromudur. Eğer hayatınızın herhangi bir bölümünde mutsuzsanız onu değiştirebilecek kişi de **sizsiniz**.

Size ne zaman susmanız söylense, boğaz çakranızın bir bölümü kapanır, burnunuzdan aldığınız her temizleyici nefesle boğaz çakranızda açılmaya ve iyileşmeye başlar.

**Sağlıklı bir diyet işe zevki karıştırmaz;önemli olan dengedir.** İyileşme ve gelişmenin zorlayıcı yanlarından biri olan **denge yeteneği** bedenimizde boynumuzdur. Başımız ve kalbimiz arasındaki dengeyi sağlamak hayat kalitemizin en önemli etkenlerinden biridir ve bu dengese **vecenlik, iyilik** olarak adlandırılır.

**Dürüstlük** bir şeydeki küçük **gerçeklerden** daha önemlidir. Bu, eyleme dönüşmüş dürüstlüktür.

Eğer 5. çakra hastalıkları ya da bağımlılıklarınız varsa ve bunlar hayatınızı etkiliyorsa, bedeniniz sizi uyarmak için bilgiyi tek dil olan **acı verahatsızlığı** kullanarak size bir dengesizliğin süre gittiğini söylemektedir. Bunlar kalıtsal hastalıklar değildir. Ruhunuzun kendi gerçeğini bağırarak söyleme gereksinim ile doğrudan ilişkilidir.

#### 1. Köpek gibi solumak=köpek solunumu

-Ağzınızı açarak oturun, dilinizi olabildiğince dışarı çıkarın ve tıpkı bir köpek gibi hızla nefes alıp verin. Diyafram ve göbek deliğinin gücünü de bu nefese ekleyin. Nefes aldığınızda göbek deliği dışarı doğru çıksın, nefes verirken göbek deliği içe doğru gelsin.

-Karnınızı bir pompa gibi kullanın, 1, 5 dakika sonra soluk alış veriş sesinizin gırtlığınıza doğru inmesine izin verin.

-Bunu 3 dakika kadar yapın.

Bu sayede bedeninizde ve gırtlak akranızdaki toksinler temizlenir, kendinizi yorgun hissediyorsanız canlanırsınız, virüsten kaynaklanan hastalıklardan kurtulmayı ve sezgi gücünüzü artırmayı başarabilirsiniz. En önemlisi de eski yalan ve korkularınızı temizlemenize yardım eder, sizi doğruyu söylemeye yönlendirir.

1. Şarkı söylemek
2. “İstiyorum ve ben varım” egzersizi
3. Boyun hareketleri
4. akra boğazın önünde yer alır, kişisel ihtiyaçlar ile ilgili sorumluluk alabilme ile ilgilidir. Nasıl ki yeni doğmuş bebek annesinin göğsüne bastırıldığında beslenmek için emmek zorundadır. Bütün hayat boyunca geçerlidir. Kişi olgunlaştıkça ihtiyaçlarını gerçekleştirmek işi kendi omuzlarına binmektedir. Kişinin hayattaki eksiklikleri yüzünden başkalarını suçlamayı bırakıp, ihtiyaçlarını ve isteklerini yaratmak için harekete geçtiğinde iyi işliyor demektir. Bu merkez, kişinin kendisine doğru gelen şeyi almak açısından hangi konumda olduğunu gösteren yerdir. Bu da kişinin imgelemesi ile ilişkilidir. Kişi dünyayı olumsuz görüyorsa, verilen şeylere şüphe ve olumsuz bakış getirecek, düşmanlık bekleyecek, sevgi yerine vahşet ve aşağılanma

bekleyecektir. Olumsuz beklentiler, evrendeki “benzer benzeri çeker” yasası ile ona bu olumsuz girdileri çekecektir.

**Bu açma-kapama süreci, alma-verme ile ilgili yanlış anlamaların hepsi, iyicil ve besleyici bir evrene güvenmeye dönüşünceye kadar sürer.**

Bazen 5. çakranın arkasında meydana gelen özümseme unsuru, kişinin toplum, mesleği ve yaşlıları içindeki benlik hissi ile ilgilidir. Eğer kişi yaşamın bu parçasında rahat hissetmiyorsa, kendine güven eksikliğini telafi etmek için bu rahatsızlık aşırı **gurur** ile örtülebilir.

Boynun arkasındaki merkez, kişi başarılı, işinde güvenli ve yaşam mesleği olarak seçtiği işten tatmin duyuyorsa genellikle açıktır. Eğer kişi zorlu bir meslek seçmiş ve bunda da üstüne düşeni yapabiliyorsa merkez oldukça sağlıklıdır. Kişi profesyonel anlamda başarılıdır ve evrensel alan bu anlamda kişiyi besler.

Eğer durum bu değilse kişi elinden gelenin en iyisini yapmamaktadır.

Başarısızdır ve bu eksikliği **gururu** ile örtmeye çalışmaktadır. Daha iyisini yapsa ya da daha çok mücadele gerektiren bir işe girse daha iyi olacağını gizli gizli bilmektedir. Ancak bu kişi ikisini de yapamaz ve altta yatan gerçek umutsuzluktan kaçınmak için gurur ile savunmaya geçer. Aslında hayatta başarılı olmadığını bilir. Muhtemelen kurban rolünü oynayacaktır. Hayat ona

büyük becerisini geliştirmek için fırsatları vermemiştir. Bu gururun salınması gerekmektedir, acı ve ümitsizlik de açığa çıkartılmalıdır.

Bu merkezde, kişinin çok istediği bir şeyi yapmak için harekete geçmesine engel olan BAŞARISIZ OLMA KORKUSU da yer alır. Ayrıca kişisel arkadaşlıklar ve genel sosyal yaşam ile de alakalıdır. İlişkiden kaçınarak kişi kendini ortaya koymaktan kaçır ve bir yandan beğenilmeme korkusu, bir yandan da rekabet ve “senden daha iyiyim, benim kadar iyi değilsin” türü bir gururu barındırır.

Reddedilme hislerimiz içerden kaynaklandığından ve sonra biz onları diğerlerine yansıttığımızdan reddedilmekten kaçmak için diğer insanlardan kaçırırız.

Arzuladığımız mesleğe girme şansını kullanmak, özlediğimiz temasları kurmak ve bu duyguları serbest bırakmak bu çakrayı açma yollarıdır.



## **6. ÇAKRA**

### **(Üçüncü Göz Çakrası)**

Alın çakrası da denilen “ajna” kendi kendinin farkında olma, içsel vizyon, mutluluk, neşe ve zihin gücü ile ilgilidir.

Kendini iyi hissetmemizi sağlayan serotonin salgılayan hipofiz bezinin (1. omur ) bulunduğu yerdir. Üçüncü göz noktasına yoğunlaşmak, kendimizi yatıştırmanın, dikkati toplamanın en kolay ve etkili yollarından biridir.



**RENK:** Çivit mavisi

**YETENEK:** Sezgi gücü(fiziksel ve duyu dışı görme yeteneği)

**YERİ:** Yogilerin üçüncü göz noktası dedikleri kaşların arasındaki noktada bulunur.

**GÖLGE DUYGULAR:** Zihinsel karmaşa, bunalım

**Algılaması:** görme imgeleme şeklinde bilgi sembolik ya da düz anlamlı resimler görmek şeklinde olabilir.

**Aurik düzeylerde şuurun ifade edilişi:** Göksel düzey

**Şuur ifadesi:** Yüksek duygular

**Affirmasyon:** Evrensel seviyorum

**ÇAKRA ALGILAMASI:** Görme, imgeleme

**BİLGİNİN YAPISI:** Sembolik ya da düz anlamlı net resimler görmek

**MEDİTASYON PRATİĞİ:** Birlik şuur

**ELEMENT:** Yok .

**İLGİLİ SALGI BEZİ:** Hipofiz

**ASTROLOJİK BURÇLAR VE GEZEĞENLER:**

**Merkür:** Entelektüel düşünce, akılcı düşünce

**Yay/Jüpiter:** Holistik düşünce, iç ilişkilerin farkına varma

**Kova/Uranüs:** İlahi olarak esinlenmiş düşünce, yüksek bilgi, sezgi kıvılcımları

**Balık/Neptün:** Hayal gücü, sezgi, kendini adayarak iç doğruya ulaşmak

**İlk temel titreşim açısından bakıldığında farkındalığın gelişimi yolundaki**

**her adım yeni ve farklı bir titreşim kalıbı yaratır.Böylece saf eterik oluştan**

maddenin en yoğun haline kadar yaratılışın düzeyleri insan yaşamında belirir ve çeşitli titreşim düzeyleriyle birlikte çakralarla temsil edilirler. Bu gelişim, içimizde ve üzerimizde meydana gelir. Üçüncü göz, bilince ulaşmanın mekanı olduğundan, burada maddeyi belirleyip, ayrıştırabilirsiniz. . Fiziksel düzeyde yeni gerçeklikler yaratabilir, eskileri çözebilirsiniz.

Kural olarak: Bu süreç bizim yönümüzden otomatikman ve bilinçsizce gelişir. Yaşamımızdaki kararlı düşüncelerin çoğu çözümlenmemiş duygusal kalıplarla kontrol edilir ve kendimizin ve diğerlerinin fikirlerine ve ön yargılarına göre programlanır. **O halde, zihnimiz çoğu kez, duygu yüklü düşüncelerimizin efendisi değil uşağıdır.** Bu düşünceler yaşamımızda da ortaya çıkar çünkü dışarıdan algıladığımız ve yaşadıklarımız aslında öznel gerçekliğimizin belirtileridir.

Bilincimizi geliştirerek ve üçüncü gözü açarak, bu süreci daha iyi denetleyebiliriz ve hayal gücümüz de isteklere ulaşmak için gerekli enerjiyi yaratabilir. Aynı zamanda fiziksel gerçekliğin ötesindeki tüm yaratılış düzeylerine ulaşabiliriz. Bunun bilgisi bize, sezgi altıncı his ya da aşırı duyarlı işitme, hissetme şeklinde ulaşır. Önceden belirsizce şüphe ettiğimiz şeyler şimdi daha açık bir şekilde algılanır.

Altıncı çakra **resimler** ortaya çıkarır. Bunlar sembolik olabileceği gibi, hasta için çok kişisel bir anlama sahip ya da düz anlamlı da olabilir. Var olan şeylerin

(çoktan mevcut olan bir şeyi almaktır)yansımasıdır. Burada resimleri almaktan söz ediyoruz, ALGILAMA=ALMA anlamına gelir.

**İmgeleme** ise farklı bir şeydir. İmgeleme süreci, aktif olarak yaratmayla ilgilidir. İmgeleme sırasında zihninizde bir imge yaratır ve enerji verirsiniz. Eğer bu imgeyi zihninizde net bir şekilde tutar ve enerji vermeye devam ederseniz, en sonunda yaşamınızda gerçekleştirebilirsiniz. Böylece o imgeye form ve madde vermiş olursunuz. İmge ne kadar net ve sizin ona yansıttığınız duygusal enerji çok olursa, onu yaşama o kadar iyi geçirebilirsiniz.

**Kişinin evren ve gerçeklik yani dünyayı nasıl gördüğü ve bunun ona ne ifade ettiği ile ilgilidir. 6. çakra sağlıklı olarak saat yönünde döner. Pandül ile bu uygulamalar yapılabilir.**

Ayrıca çakranın olumlu ve olumsuz çalışması ile de açıklamalar yapılabilir.

Eğer 6. çakra saat yönünde ters hareket ediyorsa;kişinin zihinsel kavramlar hakkında kafası karışmış ve gerçeklik hakkında yanlış ve olumsuz demektir. Kişi bunları yansıtarak kendi dünyasını oluşturur. Eğer tıkanık ve zayıfsa çakraya enerji akışı az olduğu için kişinin yaratıcı fikirleri engellenmiş demektir. Eğer çakra güçlü bir şekilde saat yönüne tersse kişi olumsuz fikirler yaratma da yeteneklidir. Eğer bu durum başın arkasındaki yönetici merkezin güçlü işleviyle birleşmişse, bu durum kişinin yaşamında bir yıkım yaratabilir.

**6. akra nde iki kaşın arasında, başın arkasında arkaya açılım gösterir. n**

merkezin açık, arkanın ise kapalı olması özellikle hayal kırıklığı yaratan bir durumdur. Kişi yaratıcı fikirler ortaya atar ama bunları uygulamaya koyamaz.

Bu duruma, genelde suçu dış dünyaya yükleme bahanesi eşlik eder.

Kişinin fikirlerini hayata geçirmek için adım adım yardımcı temel eēitim alması gerekmektedir.

Hayatımıza sezgi gücümüz olmadan devam etmek sanki yan ve dikiz aynaları olmayan bir otomobili sürmeye benzer. Tüm grebildiēiniz sadece nnzdr.

Yoga, sezgi gücünü geliştirmek için çok deēerli bir araçtır, çünkü her çalışma ya da meditasyon bize bedenimiz, zihnimiz ve ruhumuzla yaptığımız küçük bir araştırma olanaēı tanımaktadır.

Kundalini yoga bilimi, bedenimizin her hücresinde bilgi ve farkındalık olduēunu söyler. **Dünyadaki sözlerin hepsi birleşse, içimizdeki sezgi gücünü hücresel düzeyde uyandıramaz.** Varlıēınızın tamamı bedeninizin her bir hücresinde vardır. Bu kadim yoga bilimi de sizi hücresel düzeyde uyandırmak için özel olarak tasarlanmıştır.

Bedeniniz sizinle, simgesel anlamda ve çeşitli hastalıklar yoluyla, bu dili kullanarak konuşur.

**Sezgi gücü gerçek güçtür. Hepiniz buna sahipsiniz.**

Yoga ve meditasyonun, kandaki serotonin ve beta endorfin salgısını artırdığı bilimsel olarak da kanıtlanmıştır. Sezgi bize pek çok yolla fısıldar; bizimle konuştuğu en önemli yollardan biri de, rüyalar ve simgelerdir. Kendinizi çok basit yollarla sezgilerinize açarsanız, gerçekten büyük mesajlar da bulursunuz.



## **7. ÇAKRA**

**(Tepe çakrası)**

Taç çakrası da denilen bu çarka beynin işleyişinin yanında sinir sistemi, iskelet sistemi ve dolaşım sistemi de dahil olmak üzere bedenin tüm sistemini yönettiği söylenir.

**RENK:** Mor (soyluluk rengi), eflatun, menekşe

**YETENEK:** Sınırlandırılmamış olmak

**ELEMENT:** Yok

**GÖLGE DUYULAR:** Acı, ıstırap, keder

**Aurik düzeylerde şuurun ifade edilişi:** Ketherik düzey

**Şuur ifadesi:** Yüksek kavramlar

**Affirmasyon:** Biliyorum, benim.

**ÇAKRA ALGILAMASI:** Bütün kavramı bilmek

**BİLGİNİN YAPISI:** Tüm duyuların ötesine geçen bütün kavramı almak

**MEDİTASYON PRATİĞİ:** Sakinim ve Tanrı'nın benimle olduğunu biliyorum.

**YERİ:** Başın tepe noktası, bebeklerde bingıldak dediğimiz nokta

**EPİFİZ BEZİ** ile bağlantılıdır

**ASTROLOJİK BURÇLAR VE GEZEĞENLER:**

**Yengeç/Satürn:** İç görüş, öz üzerinde yoğunlaşabilme, maddenin ilahi ışıkla girişimi

**Balık/Neptün:** Sınırların yıkılması, kendini adama, her yerde olanla birlik.

**Bilim bu bezin, sağlıklı bir uyku uyumak için anahtar unsur olan**

**melatonin salgıladığını keşfetti.** . Melatoninin son derece güçlü bir antioksidan olduğunu ve beynimizin yaşlanmasının başta gelen nedeni yağ asitlerinin yarattığı tahribatın önlenmesinde yardımcı olduğunu belirtmektedir.

Tüm çakra enerjilerinin kaynağı ve başlama noktasıdır. **Kişisel enerji alanımız evrenle bir olur.**

Çakralar pek çok insanda kapalı kalmakta ya da minimal düzeyde işlev görmektedir. Şuurlu olarak geliştirilirse açılmaya başlarlar ve böylece daha yüksek şuurluluk seviyelerine ulaşmamızı sağlarlar.

1. çakra “sahasrara” diye de adlandırılır. İnsandaki sınırlandırılmamış olma yeteneğini denetler. Fiziksel bedenimizin ruhsal merkezidir. **Bütünsel bir**

**kavram biçiminde bilgi almamızı sağlar.** Bu bilgi insanın sınırlı

duyularının ve iletişim sisteminin ötesinde bir şeydir.

2. çakra kapalı ise, ruhsallığı ile deneyimsel bir ilişki kuramaz. Kişi o “kozmik his” ten uzaktır ve insanlar ruhsal deneyimlerinden bahsederken ne anlattıklarını anlayamazlar. 7. çakra açıksa, kişi bireysel ve kişisel formda ruhsallığını tanıyor demektir, kelimelerle basitçe açıklanamaz. Kısaca var olma hali, dünyasal gerçeklikten sonsuzluğa doğru bir aşkınlık halidir, denilebilir. **(fiziksel dünyanın ötesindedir)**

3. çakra açıldığında diğer altı çakra da kalan tüm tıkanıklıklar çözülür ve enerjileri mümkün olan en yüksek frekanslarda titreşmeye başlar. Her çakra, kendi düzeyinde, ilahi oluşun bir aynasıdır ve kendini mümkün olan en yüksek potansiyelle ifade eder.

**Yogi dilinde elektromanyetik alan denilen alanı içerir.** Bu bizim fiziksel

bedenimizi çevreleyen **auramızdır**. Batı bilimi bu alanın varlığını fiziksel gerçek olarak kanıtlamıştır aydı. İnsanın aydınlanma ve ışıma yeteneği bu çakradadır.

Her tür egzersiz, beyne giden kan akışını artırır fakat, Kundalini Yoga da inanılmaz derecede harika olan, bu egzersizlerin özellikle endokrin sistemindeki tüm salgı bezlerini uyarmak için tasarlanmış olmasıdır. Yoga biliminde, salgı bezleri hep “**sağlığın koruyucuları**” olarak adlandırılırlar. Verdiğimiz mücadeleler, gelişme fırsatlarımızdır.

Aldığımız her soluğun değerini bilmek için, bir gün kesinlikle son nefesimizi alacağımı gerçeğini bilmeliyiz. Sonsuz Zekanın frekansını yakaladığımız daha yüce güce ulaşmak için teslim olmak gerekir. Bu çağrışı ancak bu şekilde duyarız.

**Bedenimiz sınırlıdır, ruhumuz ise sınırsızdır.**

Çakra sistemini, hiçbir katın diğerlerinden daha önemli olmadığı bir binanın katları arasında hareket eden bir asansör olarak düşünebilirsiniz.

## **SINIRLANDIRILMAMIŞLIK İÇİNDE MEDİTASYON**

Asıl önemli olan daha büyük resim ile bağlantıda olmamızın basit bir yolu da bize beden ile ruh arasındaki bu ilişkiyi hatırlatan hareketleri kullanmaktır.

- Ellerinizi başınızın üzerine kaldırın ve avuç içlerinizi birbirine yapıştırın.  
Daha fazla destek almak için baş parmaklarınızı çaprazlayın.
- Gözlerinizi kapayarak, burnunuzdan derin ve uzun nefesler alıp verin.
- Gözlerinizi yukarıya doğru çevirin, üçüncü gözünüze değil, daha da yukarıya, sanki başınızın tam tepe noktasına bakıyormuş gibi yukarıya doğru çevirin.
- Üç- yedi dakika kadar buna devam edin.



**Sonuç olarak:** İnsanların zihinsel hastalıklar, bağımlılıklar, kanser, kısırlık ve AIDS karşısında zafer kazandıkları, ayrıca insanların dramatik şekillerde iyileştikleri çakra sistemi üzerinde yaptıkları çalışmalarla sağlanabilmiştir.

## **HERKES BİR KANDİLDİR. FAKAT HERKES AYDINLATMAZ**



**Sonuç olarak çakraları özetlersek:**

**Birinci çakra**, kuyruk sokumu bölgesindedir. Kişinin içgüdüsel ve en ilkel güvenlik ve yaşamını sürdürme ihtiyacını karşılama güdüsü ile ilişkilidir.

**İkinci çakra**, insanın üreme ve yaratıcılık üzerinde yoğunlaştığı cinsel organların olduğu bölgededir.

**Üçüncü çakra**, göbek deliği ile solar plexus arasındaki bölgeye karşılık gelir. Enerjinin esas olarak depolandığı bölgedir, bu da niçin gücün, sağlığın ve canlılığın merkezi olduğunu açıklamaktadır. Açgözlülük ve kişisel güç kazanma hırsı bu merkezde tıkanıklığa yol açıp kişisel gelişimi durdurabilir.

İlk üç çakra, alt üçgen olarak bilinir. Yogilere göre, dünyadaki insanların büyük bölümünün hayatını yönlendirdiği aşamayı temsil ederler. Burası duygu ve düşüncelerin yurdudur;kişinin hissettiği doğru olarak kabul edilir. Kararlar, o anın gerçekliği ve kişinin temel gereksinimlerine dayanarak alınır, daha yüksek idealleri ya da değerleri dikkate alınarak değil. Bu nedenle bir Kundalini Yoga öğrencisinin ilk hedefi;enerjisini, bilinç ile ilişkili olan dördüncü çakraya yükseltmektir.

**Dördüncü çakra**, ya da kalp merkezi, göğüs kemiğinin bulunduğu bölgede yer alır ve kişinin sevgi ve sevecenliği deneyimleme ve ifade etme kapasitesi ile ilişkilidir. Bu merkezde, kişinin bilinci, çelişkili ve güvensiz duygular yaşamaktan bütün, sağlam ve istikrarlı duygular yaşamaya doğru bir değişim gösterir.

**Beşinci çakra**, boğaz bölgesindedir ve kişinin doğrudan iletişim kurma becerisi ile ilgilidir. Burası gerçeği yansıtmanın merkezidir.

**Altıncı çakra**, Ajna çakra ya da üçüncü göz noktası olarak ta bilinir ve iki kaşın arasında yer alır. Hipofiz bezine karşılık gelir ve bilgi, bilgelik ve kişinin sezgi gücünün gelişimi ile ilgilidir.

**Yedinci çakra**, Shashara ya da onuncu kapı olarak da bilinir ve başın tepe noktasında, yeni doğmuş bir bebeğin başında yumuşak olan bölge diye bilinen noktada yer alır. Bedendeki yönetici bez olan epifiz bezine karşılık gelir ve kişinin kendini tanıması, birliği ve tüm evreni deneyimleme ile ilişkili bulunur.

Burası kişinin zaman, mekan ve nedeninin ötesine geçebildiği  
sınırlandırılmışlığın ülkesidir.,

### **Çakraları temizleme ve canlandırmanın yolları**

Çakraları açmak, benliğe, yaşama ve Tanrı ya doğru bir yolculuğa çıkmaktır. Bir  
insan olarak sahip olduğumuz tüm potansiyeli açığa çıkarmanın holistik bir  
yoludur.

**Doğayı yaşamak:** Doğa, çakraların temizlenmesi, uyumlu hale getirilmesi ve  
canlandırılması için sayısız imkan sunar. Güzel manzaralar, sular, hayvanlar,  
bitkiler ve çiçekler, üç alt çakranın titreşimlerine karşılık gelir, onları  
güçlendirir, destekler. Gezegenimizin güzelliği, bu  
çakraların,**şimdi** ve **burada** ifade edilmesine ve kararlı hale getirilmesine  
yardım eder. Işık ve renkle sürekli değişen gökyüzünün üç alt çakra üzerinde  
genişletici ve yükseltici bir etkisi vardır ve üç üst çakranın işlevlerini geliştirir.  
Gökyüzünün ve yeryüzünün güzelliği, özel titreşimleriyle, kalp çakrasındaki  
sevgiyle birleşir.

Doğayı yaşadığımızda bunu iç huzuru, açıklık ve cömertlikle yapın. Bu sizi,  
iyileştirici, genişletici ve destekleyici tüm etkilere açacaktır.

Özel bir doğa deneyiminin çakranızdaki etkisinin farkına vardığınızda,  
dikkatinizi ona yöneltin ve içinizde uyanan duygulara teslim olun. Çünkü,

doğanın söz konusu çakra üzerindeki saflaştırıcı ve canlandırıcı etkisi bu şekilde ortaya çıkar.

**Ses terapisi:** Ses, işitilebilir, titreşimlerden oluşur. Eğer işitme duyumuz tüm frekansları algılama yeteneğine sahip olsaydı, çiçeklerin, çimenlerin, dağların ve vadilerin müziğini, gökyüzünün ve yıldızların şarkısını ve bedenimizin senfonisini duyabilirdik.

Modern bilim, mistiklerin ve eski kültürlerin bilge insanların bildiklerini ve insan bilincini genişletmek için kullandıkları yöntemleri doğruluyor; yaşam temel olarak sestten oluşuyor. İnsanı ve yaşamı dünyaya o getirdi ve varoluşun devamını sağlıyor.

Bilimsel bulguların da ispat ettiği gibi evrendeki tüm parçacıklar, tüm ışınma şekilleri, tüm doğal kuvvetler ve tüm bilgi, müziksel yapılarla, frekanslarla ve kalıplarla belirleniyor.

Örneğin, oksijen atomunun protonları ve nötronları minör gamda titreşirler.

Işıktan ve maddeden klorofil oluştuğundan, her çiçek ve her çimen tanesi melodilerini söylerler ve şarkıları uyumlu bir bütün oluşturur. Bu olmasaydı birlikte büyüyemezlerdi.

Eğer sizi rahatlatan ve sakinleştiren bir müzik parçası varsa bilincinizi genişletirken, herhangi bir terapi şeklinde bu müziği fon müziği olarak kullanın.

Ayrıca dans etmenizi de öneririz. Bir kez çakralar boyunca müziksel yolculuğunuzu ayarladıktan sonra, istediğiniz zaman onun müziğiyle dans edebilirsiniz. Bu dans tüm düzeylerdeki yaratılış dansıyla bütünleşmenizi sağlar.

Ses terapisinde kullanılan mantralar:

LAM: 1. Çakra için

VAM: 2. Çakra için

RAM: 3. Çakra için

YAM: 4. Çakra için

HAM: 5. Çakra için

KSAM: 6. Çakra için

OM: 7. Çakra için

**Renk terapisi:** Renkler görünen seslerdir. Fakat frekanslarını kulaklarımızla algılayamayız. Onları algılamamız için doğa başka bir araç yarattı: Gözleri.

Farkında olsak ta olmasak ta renklerin özel titreşimlerinin üzerimizde güçlü bir

etkisi vardır. Denizin, gökyüzünün mavisi, ormanın yeşili, çölün sarısı, doğan ve batan güneşin değişen renkleri hep titreşimleriyle bizi etkiliyor.

Giysilerimizin, hatta iç çamaşırlarımızın renklerinin bile önemli etkileri vardır.

Eğer özellikle 1. çakrayı aktive etmek istiyorsak **kırmızı** külot, çorap, eşofman giymeliyiz. Eğer sürekli bir güçsüzlük ve enerji eksikliği hissediyorsanız kırmızı duvar kağıtları, perdeler ve kırmızı çiçekler işe yarayacaktır. Kanımızın rengi ile bir volkandan fışkıran ateşin renginin aynı olması rastlantı değil.

1. Çakranın rengi olan **portakal rengi** sevgi belirtilerine yol açar ve bizi mutlu eden, daha zarif bir şehvet duygusunu uyandırır. Kalp çakrasını faaliyete geçirmek istiyorsak mümkün olduğu kadar çok yumuşak **pembe** kullanmalıyız. Evimizi, işyerimizi pembe çiçeklerle donatabilir, pembe giysiler giyebilir, pembe ampuller kullanabiliriz.

Kısaca, çakraların ilgili renklerini kullanarak vücudumuzun ilgili bölgelerini faaliyete geçirebiliriz. Gökkuşağını kullanarak mutlu olabiliriz, verdiğimiz örnekleri sizler de yaratıcılığınızla çoğaltabilirsiniz

**Değerli taş terapisi:** . Bildiğiniz tüm gelişmiş uygarlıklar, değerli taşları sadece güzellikleri için değil aynı zamanda da şifa vermek ve ahenk yaratmak amacıyla da kullanmışlardır. Değerli taşlar milyonlarca yıl süren etkilerle toprakta oluştular, insan onları, en mükemmel şekilleriyle keşfedip gün ışığına çıkarmadan önce, bir arınma, temizlenme ve saflaştırma sürecinden geçirirler.

Yakınıınızda bir değerli taş bulundurduğunuzda, içinizde bir titreşim doğar. İçinizde tıkanmış ya da bozulmuş durumda bulunan tüm güçler ve nitelikler, değerli taşların titreşimlerine cevap verirler. Ve böylece uyanarak asıl şekillerine kavuşurlar.

Çakra terapisi için her zaman en iyi kalitede değerli taşları kullanmalısınız. Taş ne kadar temizse ve yapısı ne kadar safsa yaydığı enerji de o kadar saf olacaktır. Değerli taşları kullanmadan önce temizlemelisiniz: Taşları birkaç saat akar suda temizlemek, su ve deniz tuzu kullanmak gerekir.

Ayrıca bu temizlikten sonra güneş ışığı almalarını sağlamakla da enerji yüklenmiş olurlar.

Her çakranın rengine uygun taşları kullanabildiğiniz gibi tüm çakralar için yalnızca kaya kristallerini de kullanabilirsiniz. Çünkü kaya kristallerini saf, beyaz ışığı 7 çakraya karşılık gelen 7 rengin enerji potansiyelini taşıyor. Bu yüzden bir kaya kristali tüm çakraları uyarır ve tüm enerji sistemini uyumlu hale getirir.

**Aroma terapi:** Hoş bir şeyi kokladığınızda doğal olarak üzerimizde canlandırıcı bir etkiye sahip olan bu aromatik, yaşam verici kokuyu ciğerlerimize doldururuz. Kötü bir kokuyla karşılaştığımız zaman da içgüdüsel olarak, bu sağlıksız ve yanlış şeyin içimize girmesini engellemek için nefesimizi tutarız.

Eskiden kralların, rahiplerin ve kutsal varlıkların huzurunda tütsü yakma adeti vardı. Belki de en eski aroma terapisi olan tütsü yakma, çeşitli hastalıklardan kurtulmak için de kullanılırdı. Özellikle bazı belirgin kokular kötü ruhları uzaklaştırmak, tanrıların sevgisini kazanmak için kullanılıyordu.

Aromatik nesnelerin bir odanın atmosferini nasıl değiştirdiğini, bizi dinlendiren ve adeta yükümüzü hafifleten bir iklim yarattığını daha önceden yaşamış olabilirsiniz. Böyle hallerde olayları daha açık bir şekilde görürüz, ruhumuz şeffaflaşır. Çevremizi daha yüksek bir düzeyde algılar, baskı ve telaştan uzaklaşırız.

Örneğin, tatlı kokan tüm iek yağları her çakra için tavsiye edilir, fakat sakral çakra üzerinde özellikle uyum sağlayıcı bir etkisi vardır. İ göz akrasını dinlendirmek için lavanta uygundur. Biberiyenin, kök çakra üzerinde uyarıcı etkisi vardır. Tavsiyeleri uygularken esansların sizde ve sezginizde uyandırdığı duyguları izlemeniz en iyisidir.

**Nefes teknikleri:** Sanskrit metinlerinde geçen **pranayayı** hepimiz biliyoruz. Prana, nefes ya da evrensel kozmik enerji şeklinde çevrilebilir. Nefes yoluyla, onsuz hiçbir yaratılışın var olmayacağı hayat enerjisi bağlantı kuruyoruz. Burada nefes alıp vermenin, yani çoğu zaman, önemsenmeyen fakat evrensel bir anlamı olan bu sürecin boyutlarını bilincine varıyoruz. Doğu geleneklerinde nefes basit bir hava giriş çıkışı işleminden farklı görülür. Dünyadaki tüm insanlar aynı gaz



karışımını içlerine çekiyor olsalar bile nefes alıp vermenin yolları da önemli bir etmendir. Çakralar üzerinde de yaratılabilecek olan bu etkinin uzun bir geçmişi var. Şimdi size çok etkili olan ve herkes tarafından uygulanılabilen basit bir çakra terapisi anlatmak istiyoruz.

Yere uzanıyoruz veya sırtımız dik bir şekilde oturuyoruz. Birkaç dakikalık sükunetten sonra sakın ve düzenli bir şekilde nefes almaya başlıyoruz, tercihen burundan. Sonra nefes alıp verirken havayı içimize çekip çakralara yaydığımızı hayal ediyoruz. Dikkatimizi kök çakrasına veriyoruz ve onunla nefes aldığımızı hayal ediyoruz. Yaşam verici prananın huzurla içeri akmasına ve yine acele etmeden dışarı çıkmasına izin veriyoruz. Buna 3-5 dakika kadar devam ediyoruz ve sonra sıradaki enerji merkezine, 2. çakraya geçerek, yine aynı şekilde onunla nefes alıp veriyoruz. Bu şekilde her birine 3-5 dakika ayırarak taç çakrasına ulaşıyoruz. Dikkat edilmesi gereken nokta, bilincin her zaman çakra ile birlikte olması ve onunla nefes alıp vermeniz.

Bu basit egzersizi yapan herkes, kendisini uyumlu ve dengeli, sonrasında da enerji dolu hissediyor.

Dinamik çakra nefes tekniği egzersizini de deneyebilirsiniz. Burada yavaş yavaş değil hayal gücünüzü de kullanarak güçlü ve hızlı bir şekilde, çakralardan nefes alıp veriyorsunuz. Söylenmesi gereken şudur ki bu özel enerjetik soluma

biçimini uygulayan insanın içinde, büyük bir ateşi kıvılcımlandırması için çaba ve çalışma gerekir.

Nefes teknikleri, çakraların enerji potansiyelini uyarır ve uyumlu bir hale getirirler. Fakat mümkünse yetkin bir öğretmenin rehberliğinde uygulanmalıdır.

**Hangi yöntemi uygularsanız uygulayın, her defasında gösterilen çabaya değecektir.**

Faydalanılan Kaynaklar:

- Işığın Elleri

Barbara Ann Brennan

- Ruhsal Şifa El Kitabı

Georgina Regan-Debbie Shapiro

- İnsanın Sekiz Yeteneği

Gurmukh

- Chakra El Kitabı

S. Sharamo B. J. Baginski

